

Сезонные простуды. Иммуитет.

Питание – важный фактор формирования и поддержания иммунитета.

Осенью и зимой желательно в рацион включать вещества с противовирусным действием – омега 3 и омега 6 и витамины.



А также антиоксиданты и минеральные вещества – йод, цинк, селен, медь, марганец. И обязательно пищевые волокна.



В период заболевания специалисты рекомендуют придерживаться рационального и сбалансированного питания. И уменьшить примерно на 20% суточную норму калорий из-за снижения физической нагрузки.

На завтрак (20-25% от суточной калорийности) лучше употреблять крупяные, яичные и творожные блюда, сыр. Добавить блюда из свежих овощей или фруктов.

Второй завтрак – соки, фрукты, сухофрукты, орехи, молоко или кисломолочные продукты. Зерновые хлебцы, не сдобное печенье.

Обед (30-35 % от суточной калорийности). Салат из овощей, овощные или рыбные супы. На второе – блюда из нежирного мяса, рыбы или курицы с легкими гарнирами.

Полдник – те же продукты, что и на второй завтрак, но без дублирования.

Ужин – блюда из овощей или круп, из мяса птицы или рыбы. Блюда из творога.

На ночь хороши кисломолочные продукты, особенно обогащенные пробиотиками. Полезны витаминные напитки, компоты, морсы, кисели из

свежих или сухих фруктов, травяные чаи с небольшим количеством сахара или без него.

По рекомендации Роспотребнадзора